

„Povezani gradimo skupnost“

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE STAREJŠIH IN NJIHOVO AKTIVNO VKLJUČEVANJE V DRUŽBO

Simona Pavlin
Rimske Terme, 7. junij 2017



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT**



ZISSlovenije

Združenje izobraževalnih in
svetovalnih središč Slovenije

Univerza za starejše

Univerza za starejše (nekoč imenovana Univerza za tretje življenjsko obdobje - U30) ima v RIC-u že dolgo tradicijo in največje članstvo.

- Aktivnih 350 članov.
- Člani US se lahko udeležujejo brezplačnih četrtkovih srečanj ter drugih brezplačnih in plačljivih programov in delavnic.
- V letošnji sezoni pripravili 29 različnih programov, od tega 6 brezplačnih, ki vključujejo delo prostovoljcev in angažiranost članov Univerze za starejše in programi, ki so organizirani v sklopu Središča za samostojno učenje, Večgeneracijskega centra Skupaj.
- Naša ponudba vključuje pestre programe, ki so zasnovani in oblikovani na osnovi želja članov in naših izkušenj.



Člani univerze so ključni
soustvarjalci kakovostnega
programa univerze.

Univerza za starejše

Namen univerze je, da se njeni člani združujejo, izobražujejo, ustvarjajo in osebno rastejo.



Iščemo poti, da jim lahko ponudimo sodelovanje in vključevanje v različne programe/projekte.

Projekt Plan BE – aktivni starejši prostovoljci

Obdobje trajanja: 1. 9. 2015 do 1. 9. 2017



Partnerji projekta:

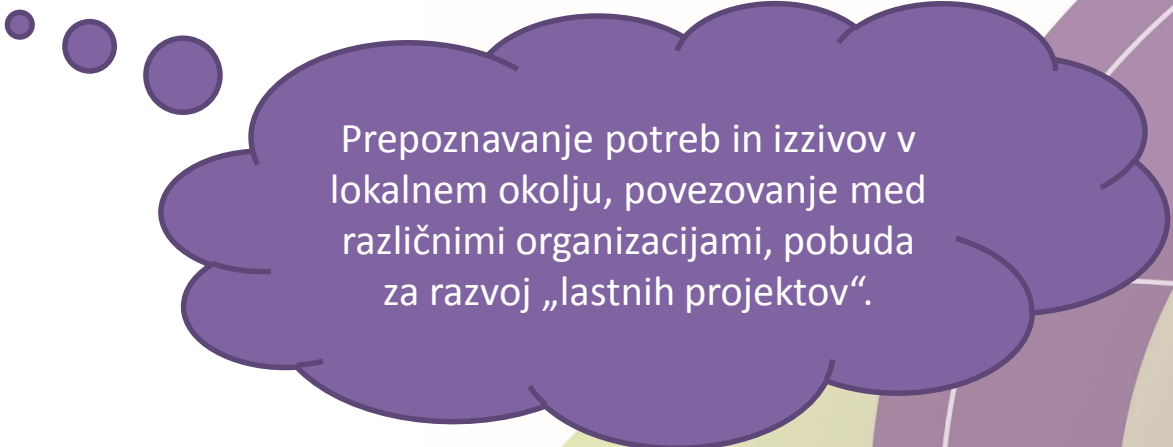
- [Freguesia de Cascais e Estoril](#), Portugalska (vodilni partner)
- [Associaacao Animam Voiventem](#), Portugalska
- [Kuusankosken Retkeillijat ry](#), Finska
- [RIC Novo mesto](#), Slovenija
- [Sinergia Societa Cooperativa So](#), Italija



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

Zakaj projekt Plan Be?

- Verjamemo, da lahko izboljšamo kakovost življenja starejših občanov skozi vseživljenjsko učenje ter prispevamo tudi k spodbujanju uravnoveženega trajnostnega družbenega razvoja tako na lokalni kot tudi na ravni EU.



Prepoznavanje potreb in izzivov v lokalnem okolju, povezovanje med različnimi organizacijami, pobuda za razvoj „lastnih projektov“.

Naš namen in cilji

Projekt je namenjen spodbujanju aktivnega staranja in vseživljenjskega učenja s podporo treh jasnih komponent:

- spodbujanje vključevanja v prostovoljno delo in dejavnosti skupnosti kot ključne strategije aktivnega staranja in aktivnega državljanstva,
- razvijanje in krepitev kompetenc učiteljev odraslih (znanje, spretnosti in odnos), z namenom strukturirati pobude programa aktivnega staranja za starejše državljane,
- prispevanje k pozitivnem vplivu na trajnostni lokalni razvoj, upoštevajoč starejše državljane kot ključne dejavnike.

Rezultati projekta

- Raziskava, primeri dobre prakse
- Plan Be moduli
- 7 dnevno usposabljanje za izvajalce v Italiji
- 4 Multiplikativni dogodki
- 5 dnevna mobilnost za starejše prostovoljce (23. – 27.5.2017)
- 1 zaključna konferenca (25. 5. 2017) ●

Delavnica za ključne deležnike:

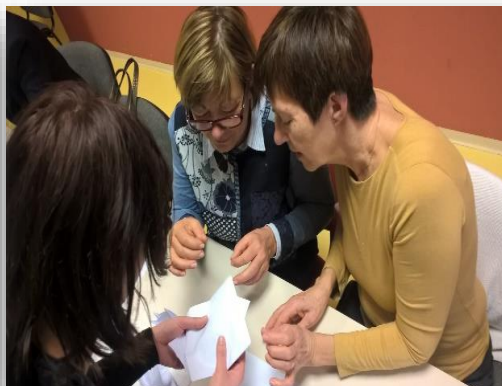
- Več priložnosti za mobilnosti – povezovanje na EU ravni.
- Vir znanj starejših za prostovoljno delo so življenjske izkušnje, mladim pa pomeni prostovoljno delo novo življenjsko izkušnjo.
- Pomen nadgradnje kompetenc za spodbujanje prostovoljstva in prostovoljno delo.



Plan Be moduli

Spodbujanje aktivnega staranja in obogatitev znanja prostovoljcev preko izobraževalnega gradiva.

- Razvoj temeljih in specifičnih modulov / vodnika za izvajalce.
- Testiranje modulov v vsaki državi.
- Prenos znanja – razvoj „projektov“.
- Širjenje znanja naprej preko prostovoljcev.



Plan Be moduli

V sklopu projekta smo s partnerji iz Portugalske, Italije in Finske, razvili osem modulov iz različnih področij:

- Motivacija in pričakovanja
- Izvajanje “peer to peer” aktivnosti
- Socialna komunikacija orodja in tehnike
- Solidarnost: Kako se soočiti s predsodki in stereotipi
- Enakost spolov: medkulturno in medgeneracijsko učenje reševanje sporov in iskanje rešitev
- Kultura in umetnost: Običaji, dediščina, kultura
- Narava in okolje
- Hrana in zdravje



Motivacija in pričakovanja

„Ljudje, ki so nori dovolj in mislijo, da lahko spremenijo svet, so tisti, ki ga!“ Steve Jobs

- Modul "**Motivacija in pričakovanja**" se osredotoča na prepoznavanje in razvijanje spretnosti povezanih s spodbujanjem državljanov v aktivno vključevanje v družbo.
- Naš cilj je, da vsaka oseba opredeli svoje sposobnosti, spretnosti in veščine za boljše razumevanje in samozavedanja.



Dejavnosti upravljanja – „peer to peer“

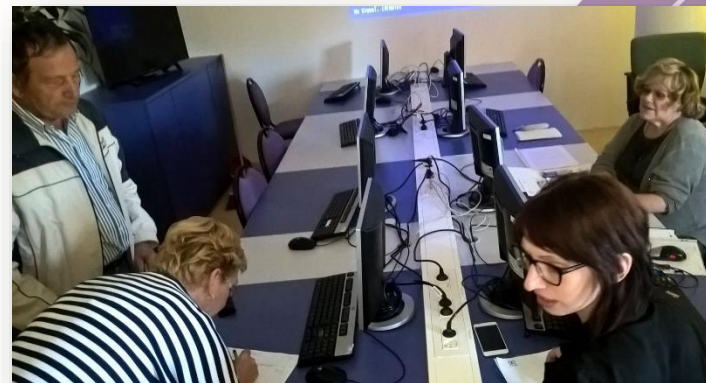
„Sami lahko naredimo zelo malo, če stopimo skupaj lahko naredimo veliko več!“ Helen Keller

- Cilj modula je ozaveščanje pomembnosti dela v skupini, spodbujanje in razvijanje pomembnih veščin, da bi delali skupaj (znotraj interesne skupine).
- Namenjen je spodbujanju prenosa znanja, deljenja izkušenj in dela v skupinah. Ključni element pri tem je usmeriti pozornost na tista področja, spretnosti, kompetence in znanj, ki so specifične in edinstvene za vsako osebo.



Socialna komunikacijska orodja in tehnike

- Socialna komunikacijska orodja in tehnike, omogočajo starejšim vključevanje v družbo z uporabo IKT tehnologij in spoznavanju osnov komunikacije.
- Namen modula je, osvojiti osnove veščin IKT za samostojno komuniciranje v družbi (internet, e-pošta, družbena omrežja ...) ter uvajanje osnovne verbalne in neverbalne komunikacije, ki so, kljub sodobni informacijski dobi, osnove medosebne komunikacije.



Narava in okolje

Narava je vedno dajala ljudem zdravje in dobro počutje.

Cilj modula je vzpostavitev pozitivnega odnosa do okolja in narave.

- Obravnava pomen ohranjanja čistega okolja in trajnostnega razvoja.
- Skozi vaje spodbuja spoznavanje živalskih in rastlinskih vrst.
- Izpostavlja pomen gibanja v naravnem okolju – vadbe.



Hrana in zdravje

Namen modula je ozaveščanje o pomenu zdravega prehranjevanja.

- Spoznavanje, kako ima prehrana lahko velik vpliv na starejše ljudi, njihov način življenja in dobro počutje ter kako lahko vplivajo tudi na prehranjevalne navade drugih (predvsem mladostnikov) in tako njihovo razpoloženje in dobro počutje.



Enakost spolov

Medkulturno in medgeneracijsko učenje; reševanje sporov in iskanje rešitev

"Enakost med spoloma je več kot le cilj sam po sebi. To je predpogoj za izpolnitev izziva zmanjševanja revščine, spodbujanje trajnostnega razvoja in izgradnjo dobrega vodenja." Kofi Annan

Namen modula je, povečati ozaveščenost o pomenu enakosti spolov.



Kultura in umetnost

Tradicija, dediščina, promocija kulturne identitete

Modul prikazuje kako lahko prostovoljci sodelujejo pri ohranjanju naravne in kulturne dediščine.

- Delitev znanja z različnimi ciljnimi skupinami, kot so otroci, invalidi, priseljenci, starejši občani itd.
- Prilagajanje vsebin glede na potrebe vsake ciljne skupine in prenos znanja, spretnosti, veščin z drugimi ciljnimi skupinami.




Solidarnost: Kako se soočati s predsodki in stereotipi

Namen modula je skozi različne aktivnosti in primere iz vsakdanjega življenja razbijati predsodke in stereotipe. To je dolgotrajen proces, ki prinese pozitivne spremembe za posameznika in družbo.

- Modul je ključnega pomena pri spodbujanju prostovoljnega dela.
- Preko vsebin modula razbijamo lastne predsodke in stereotipe.





Plan Be program – uporabnost

 **2. EXERCISE / PRACTICAL ACTIVITY 1: PHOTOS AS A LEARNING METHOD**


When volunteers work with their target groups on the theme of nature, they have the opportunity to make use of photos, video recordings and audio recordings that give rise to a discussion. The phrase "one picture is worth a thousand words" is particularly well suited for the theme nature.

Photos and pictures can be from a target group's own albums or they can be samples collected especially for this activity, scanned photographs, digital photos and video recordings. There is a lot of material on the Internet, in magazines and other recordings, but the copyrights should be remembered when using them.



 **6. PRACTICAL ACTIVITY 2 – "50 FOODS THAT SHOULD BE ON YOUR SHOPPING LIST"**

Is your shopping list healthy? Healthy? Really? Don't be fooled by the marketing hype.



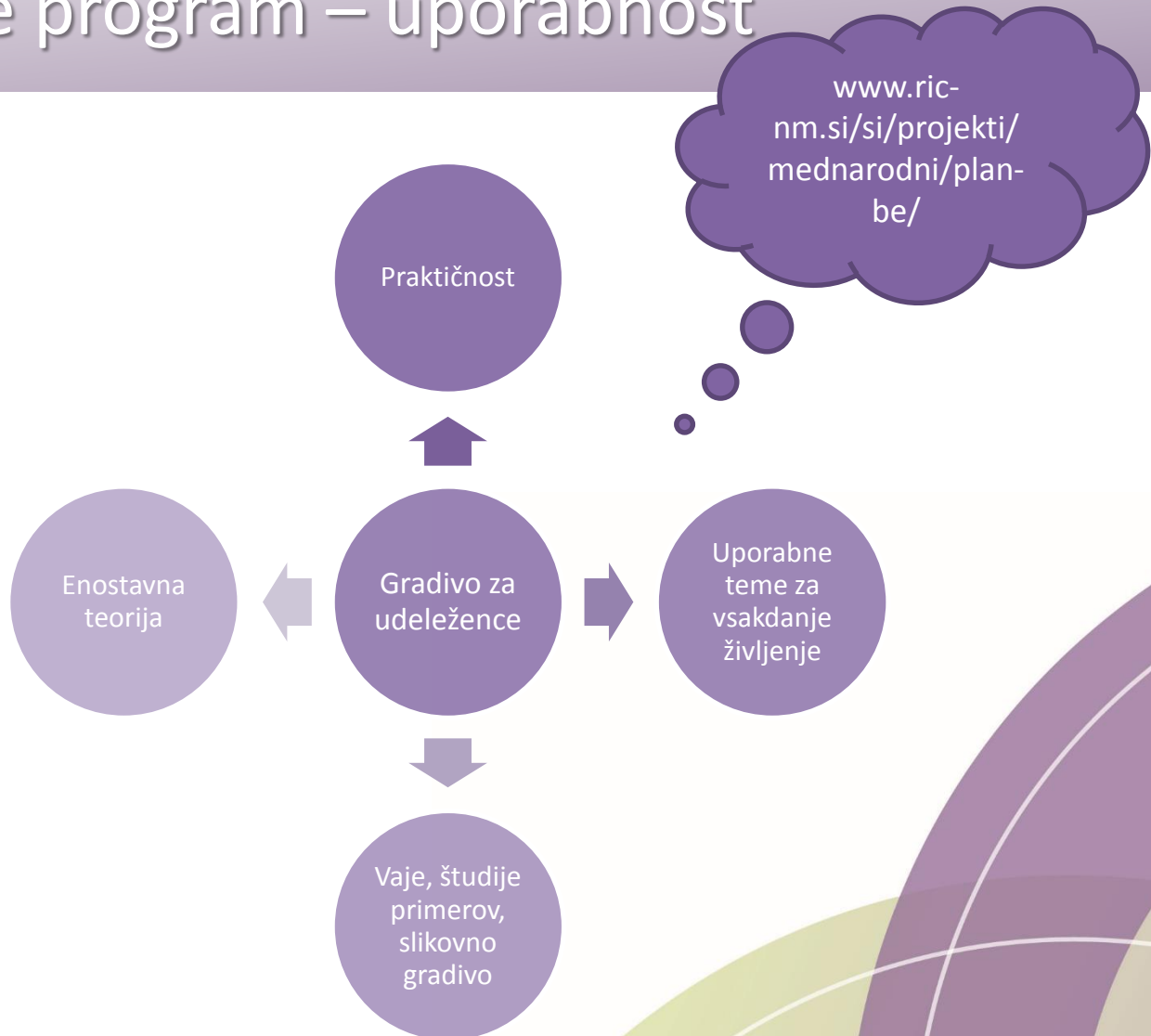
Healthy Shopping List is based on the *British Eating Plan*, documented in more than 100 studies in peer-reviewed medical journals to prevent and control many of our nation's leading killers, including heart disease, type 2 diabetes, high blood pressure, metabolic syndromes, and excess weight.

It uses icons like "sugar free," "low sodium," "no salt added," "no fat," and "lowers cholesterol" for many products, which can help you identify those foods most advantageous in helping you reach your personal health goals.

The Healthy Shopping List also lists the top 10 things to put back on the shelf if you're trying to:

- ✓ Lower Cholesterol
- ✓ Lower Blood Pressure
- ✓ Lose Weight

Further readings at: <https://www.britain.com/shopping-list>



Junta de Freguesia de Cascais e Estoril
Portugalska

www.jf-cascaisestoril.pt


ASSOCIAÇÃO ANIMAM VIVENTEM

Kuusankosken Retkeilijät ry (KuuRet)
Finska

www.kuuret55.nettisivu.org



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO

Sinergia Società Cooperativa Sociale
Italija

www.sinergiasociale.it



Associação Animam Viventem
Portugalska

www.vidamaisviva.com



Razvojno izobraževalni center Novo mesto
Slovenija

www.ric-nm.si



www.planbeproject.com



projectplanbe@gmail.com

www.facebook.com/ProjectPlanBe

Hvala za pozornost

*„Sami lahko naredimo zelo malo, če stopimo skupaj lahko naredimo veliko več!“
Helen Keller*

Simona Pavlin

t: 00386 (0) 7 393 45 66

e: simona.pavlin@ric-nm.si